

## Ne Waza

Gulvteknikkerne i Ju-Jutsu var oprindeligt taget fra Judo. I den nuværende udgave af pensum er teknikkerne mere taget fra Brazilian Jiu-Jitsu (BJJ), hvor der er kommet mere fokus på bevægelsen. Dette hænger også fint sammen med at Ne Waza er blevet en selvstændig konkurrenceform på linie med Fighting og Duo Games – selvom der i Danmark endnu er få konkurrencer.

Forventningerne til, hvordan man udfører teknikkerne på gulvet afhænger af, hvor dygtig man er blevet. Herunder fremgår de fokusområder, som gælder indenfor de enkelte bælter:

### Generelt:

- Teknik og modteknik skal vises med let til moderat modstand fra Uke
- Teknikkerne vises i bevægelse og startposition er angivet i pensum. Hvis ikke der er angivet én, så fra en valgfri men passende position (stående eller i gulv)

### 5. kyu

- Fokus på placering af tyngde og på kontrol af Uke i holdegreb. Der må ikke være luft mellem de to torsoer
- Ved frigørelse skal principperne fra Ebi waza anvendes, hvor Tori komme på siden af sin krop

### 4. kyu

- Teknik nr. 2 vises som overgang fra teknik 1
- Fokus på placering af tyngde og på kontrol af Uke i holdegreb. Placering af hofte og ved lås have isoleret og kontrol over begge sider af ledet, der laves lås på

????

### 3. kyu

- Fokus på placering af tyngde og på kontrol af Uke i holdegreb
- Ved overgang til andet holdegreb skal der være kontrol på Uke. Forståelse for fokuspunkterne i de 2 teknikker (Trekantlåsen/triangle og kontrol af hofte)

????

### 2. kyu

- Mere moderat modstand fra Uke, som skal give aktivt modspil
- Aktion-reaktion skal anvendes. Den rigtige teknik skal vælges til Ukes aktion. F.eks. når Uke forsvarer sig mod Ude Hishigi lave Sankaku Jime
- Tori skal ikke vise forsvar/frigørelse fra teknikkerne

### 1. kyu

- Mere moderat modstand fra Uke, som skal give aktivt modspil.
- Ved benlåse, skal vinklerne være korrekte således der ikke laves vrid i knæ. I strangulering, skal der være kontrol på detaljerne og må rigtig gerne laves fra anden position end skildpadden

### 1. dan

- Der vises i alt 5 teknikker fordelt på stranguleringer og benlåse samt frigørelser fra disse
- Mere moderat modstand fra Uke, som skal give aktivt modspil
- Teknikker sættes ind i en position/kombination, efter eget valg og det er muligt at sætte sit personlige præg
- Frigørelser skal være realistiske